



pense ™

QUESTIONÁRIO E GUIA

SOBRE

Esta ferramenta foi elaborada para oferecer às mulheres que participam da política uma forma confidencial de avaliar a sua condição de segurança individual e poder desenvolver um plano para aumentá-la.

A violência política contra as mulheres é um tipo específico de violência que objetiva desencorajar as mulheres de se engajar em atividades relacionadas a: debates políticos; participação por meio do voto nas eleições; apresentação de sua candidatura nas eleições. Esta violência pode se manifestar de muitas formas, incluindo:

- Assédio persistente ou discriminação, como exposições constrangedoras nos meios de comunicação;
- Ameaças e abuso psicológico – pessoalmente ou virtual, como o uso de linguagem vulgar ou degradante;
- Agressão física ou sexual, como o contato corporal inapropriado, socos ou tapas;
- Violência econômica, como a ameaça de divórcio ou a destruição de materiais de campanha; e
- Pressão às mulheres para que deixem a política, incluindo se elas são eleitas, exercendo cargo eletivo.

Se você está em perigo ou se sente ameaçada e tem condições seguras para denunciar, nós a encorajamos para que entre em contato com a polícia ou outra agência de segurança responsável.

Esta ferramenta não pode prever todos os riscos, mas irá oferecer direções para que medidas possam ser tomadas para a sua segurança. Se você é politicamente ativa, você deveria reavaliar o nível de risco ao qual está exposta regularmente, pois assim como situações podem mudar, o seu plano de segurança também deve ser atualizado.

Alguns pontos que devem ser considerados antes do início do teste:

- Você sente que neste momento se encontra em um lugar seguro para responder ao questionário? Se não, considere outro momento e local.
- Você deve manter os resultados do teste em sigilo, guardando as informações somente a você. Apenas comunique os detalhes sugeridos para a elaboração e execução do plano de segurança. Isto pode envolver manter as informações privadas inclusive dos membros de sua família. Destrua e elimine a cópia de papel obtida, ou apague os registros online do histórico do navegador da internet uma vez que você tenha completado o teste.
- Suas respostas não serão registradas ou armazenadas.

Isenção de responsabilidade: A ferramenta Pense10 desenvolvida pelo Instituto Nacional Democrata para Assuntos Internacionais (NDI em sua sigla em inglês) oferece um guia para ações de mulheres politicamente ativas que podem ser tomadas para aumentar a sua segurança. Eu reconheço que esta ferramenta não pode prever ou eliminar todos os riscos que uma mulher politicamente ativa pode enfrentar. Pelo uso desta ferramenta, eu reconheço que a uso de forma voluntária, bem como eu concordo que o NDI não é responsável por nenhuma queixa, perda ou dano vindo de seu uso, mau uso ou confiança na ferramenta Pense10.

QUESTIONÁRIO

INSTRUÇÕES

1. Responda a TODAS as perguntas do questionário. Responda honestamente e da melhor maneira possível.
2. Some todos os pontos (em parênteses) de suas respostas para determinar o seu resultado total. A sua pontuação será um número entre 13 e 173.
3. Uma vez que você tenha obtido o resultado total, vá para o país onde você vive atualmente e encontre onde a sua pontuação se situa em uma das três margens numéricas disponíveis.
4. A margem onde a sua pontuação se situa corresponde ao nível de planejamento de segurança – Risco Moderado, Risco Elevado, ou Risco Severo – indicado pelas suas respostas ao questionário e para o país onde você vive.
5. Leia atentamente o guia do plano de segurança oferecido a você. Ele contém sugestões baseadas em sua pontuação sobre como aumentar a sua segurança quando você é politicamente ativa.
6. Tome providências imediatas para aumentar a sua segurança seguindo o guia disponível.
7. Compartilhe a ferramenta com suas amigas para ajudá-las a atuarem na política em segurança.
8. Lembre-se de revisar e modificar o seu plano de segurança regularmente.

SOBRE VOCÊ

A. O quanto politicamente ativa você é?

- Muito ativa – Você participa em alguns tipos de atividades políticas diariamente (no caso de você estar exercendo mandato eletivo ou ser líder comunitária) (3)
- Ativa – Você participa em algumas atividades políticas semanalmente, como defendendo algum tipo de causa ou agenda presencial ou virtualmente (2)
- Algo ativa – Você participa em algumas atividades políticas mensalmente, como a participação em alguma reunião na prefeitura local ou tendo contatos periódicos com o seu representante eleito sobre determinados temas (1)

B. Selecione todas as funções e perfis abaixo que se aplicam a você neste momento.

- Ativista (1)
- Integrante de partido político (1)
- Pessoa que trabalha no dia das eleições (mesária, fiscal de partido, etc.) (1)

- Líder de partido político (2)
- Candidata (2)
- Votante (2)
- Representante eleita (qualquer nível) (3)
- Funcionária pública (concursada, cargo de confiança, etc.) (2)
- Ministra de governo (3)

C. Você é integrante do partido/coalizão do governo atual ou da oposição?

- Nenhum (0)
- Governo (1)
- Oposição (2)

D. O quanto você se engaja na política? (Selecione todas as alternativas que se aplicam)

- Eu sou nova na política e ainda estou buscando fazer isto da melhor forma para contribuir (2)
- Eu publico posts online de maneira anônima (1)
- Eu publico e comento online com a minha verdadeira identidade (3)

- Eu participo regularmente em reuniões e na prefeitura (1)
- Eu voto nas eleições nacionais e locais (1)
- Eu promovo as causas que defendo nas ruas (por exemplo, por meio de panfletos, indo de porta em porta, angariando seguidores para a causa) (2)
- Eu participo de protestos e manifestações (2)
- Eu trabalho nos bastidores. Sou conhecida por muitas organizações/partidos, mas não sou muito conhecida na minha comunidade (1)
- Eu me engajo no processo de tomada de decisões públicas (3)
- Eu participo em eventos públicos como a primeira ou única conferencista (3)
- Eu sou envolvida em muitas atividades como líder política. Eu sou destacada na minha organização/partido e na minha comunidade (3)

E. Você é a primeira mulher na sua família a se engajar em atividades políticas?

- Sim (3)
- Não (1)

F. Você é consciente dos direitos legais das mulheres em seu país (por exemplo, o direito ao voto ou de se candidatar, leis proibindo a violência contra mulheres)?

- Sim (1)
- Algumas delas (2)
- Não (3)

G. Você apoia assuntos relacionados às mulheres?

- Sim (2)
- Não (0)

H. Você apoia assuntos sobre os quais as pessoas pensam que são sensíveis ou polêmicos?

- Sim (3)
- Não (0)

I. Como se assemelha a sua organização política?

- Eu sou uma ativista individual (3)
- Eu trabalho numa organização de homens e mulheres (2)

- Eu trabalho numa organização majoritariamente de mulheres (2)
- Eu sou integrante de um partido político (2)
- Eu sou integrante de um partido político de mulheres (3)

J. Você se sente segura para participar da política e/ou enquanto desempenha atividades políticas?

- Sim (1)
- Às vezes (2)
- Não (3)

K. Você já viveu algumas destas situações a seguir ou como resultado de seu trabalho na política? (Selecione todas as aplicáveis)

- Eu já sofri algum assédio como insultos, ligações telefônicas constantes e perturbação de meus eventos, ou comentários persistentes e não desejados (2)
- Eu sofro assédio repetidamente (3)
- Pessoas já espalharam rumores sobre a minha vida privada, como minha orientação sexual ou que eu estava tendo relações com homens para avançar na minha carreira ou meus objetivos políticos (2)
- Eu já fui ameaçada com violência econômica, como a perda do meu emprego (2)
- Eu já fui ameaçada com o divórcio (2)
- Eu já fui ameaçada de violência ou represálias (3)
- Membros da minha família (como os meus filhos) já foram ameaçados (2)
- Eu já fui difamada nos meios de comunicação (2)
- Eu já fui atacada fisicamente (3)
- Eu já fui assediada seja pessoal ou virtualmente (por exemplo, alguém já apareceu repetidamente para me seguir ou seguir a minha família, ou já fez ou ameaçou coisas a mim ou à minha família) (3)
- Eu já fui ameaçada, assediada ou atacada por algum membro da minha família (3)
- Eu já fui detida ou questionada pela polícia ou por forças de segurança (3)
- Não, eu nunca fui assediada, ameaçada ou atacada (0)

L. Você já testemunhou alguma violência contra outra mulher na política?

- Sim (3)

- Não (0)

M. As ameaças, assédios ou ataques físicos estão ficando piores conforme você fica mais ativa na política?

- Sim (3)
- Não (0)
- Eu nunca sofri nenhuma ameaça, assédio ou ataque físico como resultado da atividade política (0)

N. Você tem uma rede de apoio?

- Sim (por exemplo: minha família, amigos e colegas de trabalho que apoiam a minha atividade política) (1)
- Mais ou menos (por exemplo: alguns familiares, amigos e colegas de trabalho que não aprovam minha atividade política) (2)
- Não (por exemplo: minha família, amigos e colegas todos desaprovam a minha atividade política) (3)

O. Você se identifica com alguma destas opções abaixo? (Selecione todas as aplicáveis)

- Abaixo de 30 anos (1)
- Minoria racial, étnica ou religiosa (1)
- Membro de um grupo indígena (1)
- Pobre (1)
- Agricultora (1)
- Educação básica ou analfabeta(1)
- Grávida (1)
- Dependente financeiramente de alguém (1)
- Lésbica (1)
- Bissexual (1)
- Mulher transgênero (1)
- Mulher com deficiência (1)
- Solteira/divorciada/viúva (1)
- Mãe (1)
- Principal responsável por filhos ou outros dependentes (1)

SOBRE POLÍTICA E APLICAÇÃO DA LEGISLAÇÃO EM VIGOR

A. As mulheres na política onde você vive são frequentemente sexualizadas ou apresentadas como objeto sexual? Por exemplo, elas são acusadas de usarem o sexo como forma de alcançar posições, ou elas são usadas como decoração para agregar mais “sexualidade” aos eventos políticos? (Selecione todas as aplicáveis)

- Sim, mulheres na política são frequentemente apresentadas como objetos sexuais (2)
- Sim, mulheres na política são frequentemente tidas como agentes que buscam o poder por meio do sexo (2)
- Não especificamente na política, mas mulheres são frequentemente retratadas como “sexy” ou como objetos sexuais nos espaços públicos, como anúncios e publicidade (1)
- Não, mulheres na política não são sexualizadas ou apresentadas como objetos sexuais publicamente (0)

B. Algumas destas atividades políticas a seguir estão ocorrendo atualmente em seu país? (Selecione todas as aplicáveis)

- Uma eleição (1)
- Um referendo político (1)
- Uma transição política (2)
- A implementação de uma política pública controversa ou um caso judicial polêmico (2)
- Disputas de terras e acesso a recursos naturais (3)
- Insurreição política (3)
- Conflito violento (3)
- Nenhum destes eventos ocorre atualmente (0)

C. Que tipo de Sistema legal/judicial opera em sua comunidade?

- Sistema formal de justiça com polícia, cortes e prisões (1)
- Sistema informal de justiça, como conselho de anciões, que confiam mais na mediação e reconciliação (2)
- Ambos (2)

D. Que tipo de imposição ao cumprimento da lei opera primariamente na sua comunidade?

- Polícia (1)
- Outra forma ou força de segurança do Estado, como o Exército (2)

- Organização comunitária informal, como uma milícia local (3)
- Nenhuma (3)

E. A violência contra a mulher é um crime no país que você vive? (Selecione todas as aplicáveis)

- Sim, todo tipo de violência contra a mulher é contra a lei (1)
- Não é ilegal ameaçar ou assediar a mulher em seu local de trabalho, escola, nas ruas ou em outros lugares públicos (2)
- Não é ilegal para o membro da família ou qualquer pessoa ameaçar ou assediar uma mulher na casa dela ou em outro espaço privado (2)
- Não é ilegal qualquer pessoa atacar fisicamente uma mulher (2)
- Eu não sei (1)

F. Se a violência contra a mulher é um crime, a polícia reage de acordo com a legislação para atender às necessidades de segurança das mulheres?

- Sim, eu sinto que eles reagem de acordo com a lei (1)
- Eu sinto que somente às vezes eles reagem (2)
- Não, eu não sinto que a polícia reage de acordo com as necessidades de segurança das mulheres (3)
- As mulheres não chamam a polícia (2)

G. Há outras instituições ou grupos, como os líderes comunitários ou religiosos, ou mecanismos dos partidos políticos ou organizações da sociedade civil que você pode contar para reagir em prol das necessidades de segurança efetiva das mulheres ou a sua proteção?

- Sim (1)
- Eu não sei (2)
- Não, não há outras instituições que possam responder pela minha necessidade de segurança (3)

H. Há serviços, como os abrigos emergenciais, centros de acolhida, linha direta ou grupos de apoio que oferecem um lugar seguro ou apoio às mulheres em perigo ou que são vítimas de violência?

- Sim (1)
- Eu não sei (2)

- Não, não há serviços para vítimas de violência (3)

SOBRE A SUA COMUNIDADE

A. Quais destas frases descrevem melhor a sua comunidade?

- A minha comunidade acredita que a mulher deve apenas fazer os seus deveres domésticos e não estar em público por qualquer razão (3)
- A minha comunidade acredita que a mulher pode trabalhar fora de casa com a permissão de seu marido ou da família (2)
- A minha comunidade acredita que a mulher pode se engajar na política se ela tiver permissão de seu marido ou da família (2)
- A minha comunidade acredita que a mulher pode se engajar no trabalho e na política enquanto os seus deveres domésticos permanecem sendo a sua prioridade (1)
- A minha comunidade acredita que a mulher pode escolher livremente se engajar na política, não importando se há permissão de alguém ou deveres domésticos (1)

B. A sua comunidade considera a política como “um trabalho de homens”, “suja” ou qualquer outra definição inapropriada para as mulheres?

- Sim (2)
- Não (0)

C. As vidas cotidianas das mulheres de sua comunidade são limitadas ou restringidas?

- Espera-se que as mulheres não devam sair de casa (3)
- As mulheres podem estar em público, mas os lugares permitidos e as vestimentas são restritas (2)
- As mulheres não enfrentam restrições sociais e de costumes em suas vidas diárias (0)

D. As mulheres são frequentemente sexualizadas ou apresentadas como objetos sexuais? Por exemplo, em publicidades, músicas ou nos meios de comunicação em geral?

- Sim, mulheres são frequentemente apresentadas como objetos sexuais (2)

- Não, mulheres não são sexualizadas ou apresentadas como objeto sexual publicamente (0)

E. As mulheres da sua comunidade comumente experimentam algum tipo de assédio, abuso ou violência? (Selecione todas as aplicáveis)

- Sim, as mulheres na minha comunidade comumente sofrem assédio, como assobios e comentários persistentes e indesejáveis (2)
- Sim, as mulheres na minha comunidade são rotineiramente xingadas ou difamadas (por exemplo, por meio de falsas acusações feitas contra a sua moralidade) (2)
- Sim, as mulheres na minha comunidade comumente sofrem ameaças, incluindo agressões físicas (3)
- Sim, as mulheres na minha comunidade comumente sofrem assédios, como aproximações contundentes de homens, toques sexuais e não desejados (3)
- Eu não sei (1)
- Não, a maioria das mulheres que eu conheço nunca sofreram assédio, abuso ou violência (0)

F. Os membros homens das famílias de sua comunidade já experimentaram situações de vergonha ou desonra como resultado da atividade política exercida pelas integrantes mulheres (esposas, irmãs, primas, etc.)?

- Sim (3)
- Não (0)
- Eu não sei (1)

A. Na sua comunidade, as mulheres sofrem abuso ou assédio quando elas desempenham funções de que homens geralmente são encarregados ou quando as mulheres são consideradas como desobedientes ao regimento de suas famílias? Por exemplo, se uma mulher decide ser funcionária de uma mecânica de carros ou vai a uma manifestação política.

- Sim (3)
- Não (0)

B. Na sua comunidade, a polícia geralmente é confiável para reagir diante de denúncias de assédio ou violência contra a mulher?

- Sim (1)
- Não (2)

C. Há algum lugar seguro que você possa ir caso você se encontre em uma situação de perigo iminente?

- Sim (1)
- Não (2)

D. Quais destas afirmações a seguir descrevem melhor a sua comunidade?

- É um lugar muito tranquilo, com nível de crime mínimo (1)
- Há alguns atos de vandalismo ou violência (1)
- Há casos de violência em muitas partes por parte de indivíduos (2)
- Violência é comum e há gangues ou grupos armados presentes (2)
- A comunidade está vivendo violência política, sectária ou extremista (3)
- Todos já foram vítimas de violência ou conhecem alguém que já foi. (3)

E. Na sua comunidade, é comum os homens baterem em suas esposas?

- Claro, eles têm este direito (3)
- Sim, mesmo quando é contra a lei (2)
- Algumas vezes, em certas circunstâncias (1)
- É comum, mas socialmente inaceitável (1)
- Não, este comportamento é socialmente inaceitável (1)

F. É comum as mulheres apanharem ou serem disciplinadas por outras pessoas que não sejam seus maridos (por exemplo, pais, irmãos ou cunhados)?

- Claro, eles têm este direito (3)
- Sim, mesmo quando é contra a lei (2)
- Algumas vezes, em certas circunstâncias (1)
- É comum, mas socialmente inaceitável (1)
- Não, este comportamento é inaceitável (1)

Some todos os pontos (em parênteses) de suas respostas para verificar a sua pontuação total. A sua pontuação será entre 13 e 173.

PONTUAÇÃO TOTAL:

ENCONTRANDO O SEU PLANO DE SEGURANÇA

PONTUAÇÃO TOTAL:

Vá para a próxima página e encontre o país que você atualmente reside.

PAÍS:

Identifique onde a sua Pontuação Total aparece em uma das três colunas numéricas disponibilizadas.

A coluna onde a sua pontuação se localiza é o nível de orientação do seu plano de segurança, baseado em suas respostas às perguntas e o país onde você reside.

Por exemplo, se a sua Pontuação Total for 74 e você reside no Reino Unido, a sua pontuação irá se localizar na primeira coluna numérica para o Reino Unido, e a orientação do seu plano de segurança será o de nível Moderado de risco.

QUAL É A SUA COLUNA NUMÉRICA?

QUAL É O SEU NÍVEL DE ORIENTAÇÃO DE PLANIFICAÇÃO DE SEGURANÇA?

PRÓXIMOS PASSOS:

1. Leia integralmente a orientação de planificação de segurança disponibilizada a você. Ela contém sugestões baseadas em sua pontuação, sobre como fortalecer a sua segurança quando você é politicamente ativa.
2. Tome imediatas providências para fortalecer a sua segurança seguindo as orientações disponibilizadas.
3. Compartilhe esta ferramenta com as suas amigas para ajudá-las a permanecer seguras quando estão engajadas na política.
4. Lembre-se de revisar e alterar o seu plano de segurança de tempos em tempos.

PONTUAÇÃO DOS PAÍSES (em 10 de fevereiro de 2022)

País	Moderado	Elevado	Severo
Afeganistão	13 - 37	38 - 97	98 - 173
Albânia	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Argélia	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Angola	13 - 60	61 - 120	121 - 173
Argentina	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Armênia	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Austrália	13 - 90	91 - 150	151 - 173
Áustria	13 - 91	92 - 151	152 - 173
Azerbaijão	13 - 67	68 - 127	128 - 173
Bahrain	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Bangladesh	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Belarus	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Bélgica	13 - 82	83 - 142	143 - 173
Benin	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Butão	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Bolívia	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Bósnia e Herzegovina	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Botswana	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Brasil	13 - 71	72 - 131	132 - 173
Bulgária	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Burkina Faso	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Burundi	13 - 61	62 - 121	122 - 173
Camboja	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Camarões	13 - 52	53 - 112	113 - 173
Canadá	13 - 96	97 - 156	157 - 173
Cabo Verde	13 - 79	80 - 139	140 - 173
República Centro-Africana	13 - 44	45 - 104	105 - 173
Chade	13 - 55	56 - 115	116 - 173
Chile	13 - 84	85 - 144	145 - 173

País	Moderado	Elevado	Severo
China	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Colômbia	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Comores	13 - 69	70 - 129	130 - 173
República do Congo (Brazzaville)	13 - 55	56 - 115	116 - 173
República Democrática do Congo	13 - 44	45 - 104	105 - 173
Costa Rica	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Costa do Marfim	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Croácia	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Cuba	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Chipre	13 - 81	82 - 141	142 - 173
República Tcheca	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Dinamarca	13 - 95	96 - 155	156 - 173
Djibouti	13 - 64	65 - 124	125 - 173
República Dominicana	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Equador	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Egito	13 - 69	70 - 129	130 - 173
El Salvador	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Guiné Equatorial	13 - 52	53 - 112	113 - 173
Eritreia	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Estônia	13 - 85	86 - 145	146 - 173
Etiópia	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Fiji	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Finlândia	13 - 95	96 - 155	156 - 173
França	13 - 87	88 - 147	148 - 173
Gabão	13 - 56	57 - 116	117 - 173
Gâmbia	13 - 64	65 - 124	125 - 173

País	Moderado	Elevado	Severo
Georgia	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Alemanha	13 - 89	90 - 149	150 - 173
Gana	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Grécia	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Guatemala	13 - 68	69 - 128	129 - 173
República da Guiné	13 - 58	59 - 118	119 - 173
Guiné-Bissau	13 - 66	67 - 126	127 - 173
República da Guiana	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Haiti	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Honduras	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Hong Kong	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Hungria	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Islândia	13 - 98	99 - 158	159 - 173
Índia	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Indonésia	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Irã, República Islâmica	13 - 60	61 - 120	121 - 173
Iraque	13 - 46	47 - 106	107 - 173
República da Irlanda	13 - 94	95 - 154	155 - 173
Israel	13 - 82	83 - 142	143 - 173
Itália	13 - 79	80 - 139	140 - 173
Jamaica	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Japão	13 - 85	86 - 145	146 - 173
Jordânia	13 - 71	72 - 131	132 - 173
Cazaquistão	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Quênia	13 - 64	65 - 124	125 - 173
República da Coreia	13 - 84	85 - 144	145 - 173
Kosovo	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Kuwait	13 - 71	72 - 131	132 - 173
Quirguistão	13 - 66	67 - 126	127 - 173
República Democrática do Laos	13 - 63	64 - 123	124 - 173

País	Moderado	Elevado	Severo
Letônia	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Líbano	13 - 61	62 - 121	122 - 173
Lesoto	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Libéria	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Líbia	13 - 44	45 - 104	105 - 173
Lituânia	13 - 82	83 - 142	143 - 173
Luxemburgo	13 - 94	95 - 154	155 - 173
Macedônia do Norte	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Madagascar	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Malawi	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Malásia	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Mali	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Malta	13 - 85	86 - 145	146 - 173
Mauritânia	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Maurício	13 - 83	84 - 143	144 - 173
México	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Moldávia	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Mongólia	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Montenegro	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Marrocos	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Moçambique	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Mianmar	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Namíbia	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Nepal	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Holanda	13 - 92	93 - 152	153 - 173
Nova Zelândia	13 - 91	92 - 151	152 - 173
Nicarágua	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Níger	13 - 60	61 - 120	121 - 173
Nigéria	13 - 61	62 - 121	122 - 173
Coreia do Norte	13 - 24	25 - 84	85 - 173
Noruega	13 - 101	102 - 161	162 - 173
Omã	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Paquistão	13 - 69	70 - 129	130 - 173

País	Moderado	Elevado	Severo
Panamá	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Papua Nova Guiné	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Paraguai	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Peru	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Filipinas	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Polônia	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Portugal	13 - 88	89 - 148	149 - 173
Catar	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Romênia	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Federação Russa	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Ruanda	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Arábia Saudita	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Senegal	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Sérvia	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Serra Leoa	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Singapura	13 - 91	92 - 151	152 - 173
República da Eslováquia	13 - 79	80 - 139	140 - 173
Eslovênia	13 - 89	90 - 149	150 - 173
África do Sul	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Espanha	13 - 92	93 - 152	153 - 173
Sri Lanka	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Sudão	13 - 56	57 - 116	117 - 173
Suriname	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Suazilândia	13 - 58	59 - 118	119 - 173
Suécia	13 - 96	97 - 156	157 - 173
Suíça	13 - 99	100 - 159	160 - 173
Síria	13 - 34	35 - 94	95 - 173
Taiwan	13 - 85	86 - 145	146 - 173
Tajiquistão	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Tanzânia	13 - 67	68 - 127	128 - 173
Tailândia	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Timor-Leste	13 - 76	77 - 136	137 - 173

País	Moderado	Elevado	Severo
Togo	13 - 61	62 - 121	122 - 173
Trindade e Tobago	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Tunísia	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Turquia	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Turcomenistão	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Uganda	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Ucrânia	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Emirados Árabes Unidos	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Reino Unido	13 - 88	89 - 148	149 - 173
Estados Unidos da América	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Uruguai	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Uzbequistão	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Venezuela	13 - 55	56 - 115	116 - 173
Vietnam	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Iêmen	13 - 44	45 - 104	105 - 173
Zâmbia	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Zimbábue	13 - 59	60 - 119	120 - 173

ORIENTAÇÕES PARA A ELABORAÇÃO DO PLANO DE SEGURANÇA

RISCO MODERADO

CONTATOS DE CONFIANÇA

1. Identifique 1-2 pessoas ou organizações de confiança que você pode contar para dar apoio em diferentes situações.
2. Memorize os detalhes de seus contatos, para que você possa se comunicar com eles a qualquer tempo. Se você não puder memorizar os detalhes, encontre alguma forma de tê-los registrados em seu telefone ou registro físico sem que sejam percebidos. Pode ser algum material de anotação que esteja sempre com você.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique 1-2 lugares seguros que você possa escapar em caso de emergência. O local a ser escolhido para esta finalidade irá depender do que você precisa considerar em termos de família e filhos.
2. Encontre a melhor forma de alcançar estes lugares por diferentes meios – a pé, de carro, de transporte público.
3. Sempre tenha com você alguma comida e água, assim como remédios que você precise, um documento de identificação e dinheiro ou cartão de banco com você, caso você esteja impedida de voltar para casa.

INFORMAÇÃO PESSOAL

1. Mantenha a sua informação pessoal privada e disponível somente àquelas mais próximos de você.
2. Peça à sua família e amigos para não compartilhar suas informações pessoais sem o seu consentimento. Isto inclui redes sociais (tanto colocando as informações nelas ou enviando por meio delas) e conversas.
3. Se o endereço da sua casa ou número de telefone pessoal é disponibilizado publicamente de modo frequente, faça com que isto se torne privado.
4. Não etiquete suas chaves com informações identificáveis.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

1. Mantenha o seu conjunto de documentos de identificação, médico, escolar e registros políticos em um local seguro que pode ser a sua casa, o seu local de trabalho ou o lugar onde você desempenha as suas atividades políticas.
2. Faça o mesmo com os documentos de sua família mais próxima, equipe de trabalho e/ou colegas de grupo em que você atua na sociedade civil.

SEUS ARREDORES

1. Sempre avalie os seus arredores quando está executando alguma atividade política. Verifique as saídas fáceis e pergunte pelo caminho a ser

mantido livre se não houver nenhum.

2. Revise a segurança física de sua casa, local de trabalho e escritório político, para prevenir acessos não autorizados.

DESLOCAMENTO

1. Peça para alguém de sua confiança lhe acompanhar quando você estiver em atividades políticas.
2. Identifique e use rotas seguras de transporte. Varie as rotas e as frequências em que você se desloca.
3. Deixe os seus contatos de confiança saberem onde você está indo e quando irá retornar.

RASTROS DIGITAIS

1. Assegure que o seu telefone celular possua um código de acesso. Acesse o seu laptop com duplo fator de identificação. Mude as suas senhas a cada 3 meses. Não compartilhe códigos de segurança ou senhas. Não armazene senhas ou informação sensível em seu navegador de internet.
2. Não deixe os seus aparelhos digitais desatendidos, e se você não os estiver usando, desligue-os.
3. Evite manter informações sensíveis na memória de seu telefone celular. Revise e atualize suas configurações de segurança em seu telefone, computador ou aplicativos. Desligue os serviços de localização nos aplicativos e redes sociais. Limpe o

1. histórico de seu navegador regularmente.
2. Faça back-up das informações importantes ou arquivos digitais sensíveis em um lugar seguro.
3. Crie uma conta pública de e-mail para o seu trabalho político, para que a sua conta pessoal permaneça privada.
4. Instale firewall e programas antivírus/malware em seu computador, mantendo-os atualizados.
5. Pegue à sua família e amigos para não compartilhar na internet informação sobre a sua localização ou imagens públicas suas, seja nas redes sociais ou por meio delas.
6. Faça prints de tela de qualquer comunicação maliciosa ou injuriosa que você receber por meio de redes sociais ou pela internet. Revise-as periodicamente para ver se não há um padrão de quem as está enviando. Denuncie qualquer assédio virtual, abuso ou ameaças que você receber para a polícia ou autoridades competentes.

SERVIÇOS DE APOIO

1. Identifique e faça nota dos detalhes de qualquer serviço de apoio local que você acredita estar disponível. Por exemplo, abrigos para mulheres, clínicas jurídicas (núcleos) ou líderes influenciadores locais.
2. Assegure que os seus acompanhantes de deslocamento ou contatos confiáveis estejam sempre atentos sobre tais serviços, bem como seus contatos e respectivas organizações.

REGISTROS

1. Documente qualquer violência que você presenciou ou viveu como resultado de sua atividade política. Por exemplo, salve mensagens de voz, guarde um diário de incidências, fotografias ou qualquer outra evidência de ferimentos físicos. Armazene-os de forma segura.
2. Relate aos seus contatos confiáveis sobre o episódio de violência e onde encontrar os registros.
3. Procure outras pessoas que também tenham passado pela mesma situação e desenvolva uma rede de apoio dinâmico e de defesa.

O SEU PLANO DE SEGURANÇA

1. Discuta o seu plano de segurança com uma pessoa que você confia. Assegure-se que elas saibam o que fazer em caso de emergência.
2. Assegure que a sua família e amigos não estejam involuntariamente prejudicando o seu plano de segurança – por exemplo, postando informação pessoal sobre você ou eles mesmos publicamente.
3. Ensine e pratique um sinal para a sua equipe ou família indicar que você ou eles estão em perigo e para ativar o seu plano de emergência – por exemplo, para ir a um local seguro.
4. Pense em alguma frase ou fato pessoal (por exemplo, sua canção favorita) que a sua família ou contatos designados saberão reconhecer e que pode ser usado como uma prova de vida. Recorde as pessoas desta frase ou fato sem fazê-los tão óbvios.
5. Revise o seu plano de segurança pelo menos a cada 3 meses para garantir que este se encontra

atualizado. Lembre-se de deixar os seus contatos confiáveis saberem sobre qualquer mudança importante.

RISCO ELEVADO

CONTATOS DE CONFIANÇA

1. Identifique 1-2 contatos de confiança, pessoas ou organizações tanto dentro quanto fora do país onde você reside, para que você possa se comunicar em diferentes situações.

2. Memorize os detalhes destes contatos, para que você possa se comunicar a qualquer momento. Se você não puder memorizá-los, encontre uma forma de registrá-los disfarçadamente em seu telefone, livro de anotações ou outro meio que esteja sempre com você.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique 1-2 lugares seguros que você possa escapar em caso de emergência. O lugar escolhido será de acordo com o que você considera ser necessário para os seus filhos ou família.
2. Encontre o melhor caminho para chegar nestes lugares, por meio de diferentes formas — a pé, de carro ou transporte público — em diferentes momentos do dia/noite.
3. Assegure-se que você possui a chave ou fácil acesso a estes lugares sem necessitar coordenar com alguém.
4. Sempre tenha com você algo de comer e água, assim como remédios que você precise e um documento de identificação, algo de dinheiro ou um cartão de banco, caso você não possa regressar à sua casa.

5. Faça com que seus contatos saibam se você não puder ir para casa e que você entrará em contato com eles. Pode não ser seguro a eles ou a você dizer onde você está.

INFORMAÇÃO PESSOAL

1. Mantenha sua informação pessoal privada e disponível apenas às pessoas próximas a você.
2. Peça para a sua família e amigos que não compartilhe informações suas sem o seu consentimento. Isto inclui as redes sociais ou por meio delas, em postagens ou conversas. Se alguém não estiver de acordo com esta regra, corte o seu acesso às suas informações pessoais.

3. Alugue uma caixa de correio ou receba correspondências diretamente em seu escritório ou em outro lugar longe de sua casa, para manter o seu endereço residencial confidencial.

4. Não etiquete as suas chaves com informações identificáveis específicas.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

1. Mantenha um conjunto de documentos de identidade, médico, escolar ou registros políticos em mais de um local seguro que não seja a sua casa, local de trabalho ou localidade de suas atividades políticas.
2. Faça o mesmo com os documentos de sua família, equipe de trabalho e/ou colegas de grupo em que

você atua na sociedade civil.

3. Faça com que os seus contatos de confiança saibam onde um dos conjuntos de documentos está mantido e se assegure de que eles tenham acesso a eles sem qualquer impedimento.

SEUS ARREDORES

1. Sempre verifique a localidade para o seu compromisso/evento político do dia. Avalie os seus arredores quando você está executando alguma atividade política e peça para alterá-los se você se sente desconfortável com algo do ambiente. Verifique as saídas rápidas e peça para que o caminho permaneça livre se não houver nenhuma.

2. Revise a segurança física de sua casa, local de trabalho ou localidade política. Assegure-se de que medidas como iluminação do perímetro, alarmes e câmeras estão em ordem na sua casa, local de trabalho e escritório político, para prevenir acessos não autorizados.

3. Não etiquete as suas chaves com identificadores específicos. Não forneça as suas chaves, o seu carro ou o seu local de trabalho para outras pessoas a não ser que seja absolutamente necessário. Particularmente se a sua equipe doméstica ou oficial muda regularmente, mude as fechaduras.

DESLOCAMENTO

1. Faça com que alguém de sua confiança a acompanhe para as suas atividades políticas. Assegure-se de que eles estejam atentos de seus

contatos de confiança e os lugares seguros.

2. Identifique e use rotas seguras de transporte. Varie as rotas de tempos em tempos quando você se desloca.
3. Faça com que os seus contatos de confiança saibam onde você vai estar e quando irá retornar à casa.
4. Discuta com os seus contatos de confiança como eles devem reagir em caso de que você não tenha chegado no local anteriormente informado ou que não consiga se comunicar pelo período de tempo combinado.

RASTROS DIGITAIS

1. Assegure que o seu telefone celular possui código de acesso. Acesse o seu laptop com duplo fator de identificação. Mude as suas senhas todo mês. Não compartilhe códigos de segurança ou senhas. Não armazene senhas ou informação sensível em seu navegador de internet.
2. Evite usar redes de conexão wireless de internet públicas ou de roteadores móveis (outros smartphones) para prevenir rastreamento de sua informação e reduzir o potencial de invasão.
3. Não deixe os seus dispositivos desatendidos, e se você não os estiver usando, desligue-os.
4. Evite manter informações sensíveis na memória de seu telefone celular. Revise e atualize as configurações de privacidade de seu telefone, computador ou aplicativos a cada duas semanas. Desligue o serviço de localização de aplicativos e redes sociais. Limpe o histórico de seu navegador

diariamente.

5. Faça o back-up de informações importantes ou arquivos digitais sensíveis em um lugar seguro.
6. Crie uma conta de e-mail pública para o seu trabalho político, para que a pessoa permaneça privada.
7. Instale um programa de firewall e antivírus/malware em seu computador e o mantenha atualizado.
8. Peça para a sua família e amigos não compartilhar informações sobre a sua localização ou imagens pessoais suas publicamente pela internet ou redes sociais. Se alguém não estiver de acordo com esta regra, corte o seu acesso às suas informações pessoais.
9. Faça uma busca online pelo seu nome periodicamente para se assegurar de que a sua informação pessoal não aparece nas pesquisas sobre você.
10. Faça prints de tela de qualquer comunicação maliciosa ou injuriosa que você receba por meio das redes sociais ou internet. Revise estes canais periodicamente para ver se há algum padrão de quem as envia. Denuncie qualquer assédio online, abuso ou ameaças que você receber para a polícia ou autoridade competente. Forneça uma cópia aos seus contatos de confiança.

SERVIÇOS DE APOIO

1. Identifique e tome nota dos detalhes de qualquer serviço de apoio local ou próximos que possam estar disponíveis a você, como abrigos para mulheres, clínicas jurídicas (núcleos) ou líderes

influenciadores locais.

2. Assegure-se que seus acompanhantes de deslocamento ou contatos de confiança estejam atentos sobre estes serviços, bem como de seus contatos com estas organizações.
3. Comunique-se com estes serviços de apoio de tempos em tempos, para que você não seja uma desconhecida caso você precise deles em um momento de crise.
4. Em caso de que você precise, encontre a melhor forma de chegar nestes lugares por diferentes meios – a pé, de carro ou transporte público – em diferentes momentos do dia/noite.

REGISTROS

5. Documente qualquer violência que você presencie ou vivencie por conta de sua atividade política. Por exemplo, salve mensagens de voz, mantenha diários de incidentes, fotografe qualquer evidência de ferimento físico. Armazene isto de forma segura e tenha um back-up guardado em outro lugar longe de sua casa, local de trabalho ou escritório político.
6. Conte aos seus contatos de confiança sobre a violência e onde encontrar os registros. Lembre-se de que, se a documentação é protegida com senha, você precisa possibilitar o acesso a ela aos seus contatos de confiança.
7. Busque outras pessoas que também passaram por situações similares e desenvolva uma rede de apoio dinâmico e defesa.

O SEU PLANO DE SEGURANÇA

1. Discuta o seu plano de segurança com uma pessoa que você confie. Assegure-se de que ela saiba o que fazer em caso de emergência.
2. Assegure-se de que a sua família e amigos não estejam involuntariamente prejudicando o seu plano de segurança – por exemplo, postando informação pessoal sobre você ou eles mesmos publicamente. Se alguém não estiver de acordo com esta regra, restrinja ou corte o seu acesso à sua informação pessoal online e pessoalmente.
3. Ensine e pratique um sinal com a sua equipe ou família para indicar se você ou eles estão em perigo, para ativar o seu plano de emergência – por exemplo, para ir a um lugar seguro. Mude o sinal a cada 3 meses.
4. Pense em uma frase ou fato pessoal (por exemplo, a sua canção favorita) que a sua família ou contatos designados reconheceram caso você os use como prova de vida. Recorde pessoas sobre estas frases e fatos sem que os torne óbvios.
5. Revise o seu plano de segurança pelo menos a cada mês, para se assegurar de que ele se encontra atualizado. Lembre-se de fazer com que os seus contatos de confiança saibam sobre qualquer mudança importante nele.

RISCO SEVERO

CONTATOS DE CONFIANÇA:

1. Identifique 1-2 pessoas ou organizações de confiança, tanto dentro quanto fora do país que você reside, para estabelecer contato para apoio em diferentes situações.
2. Memorize os detalhes de contato deles para que você possa se comunicar a qualquer momento. Se você não puder memorizar, encontre uma forma de registrá-los disfarçadamente em seu telefone, caderno de anotações ou outro meio que esteja sempre com você.
3. Estabeleça contatos regulares (ao menos semanalmente) por meio de mecanismos seguros e garantidos.
4. Pelo menos um dos seus contatos de confiança necessita saber dos detalhes de seu plano de segurança. Não dê a eles cópia completa em papel por e-mail ou texto. Eles necessitam ter alguns dos detalhes essenciais em caso de alguma crise. O melhor seria eles memorizarem tais informações ou armazená-las de forma velada em seus telefones, laptops ou tablets.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique 2 lugares seguros que você possa escapar em caso de emergência. Este lugar irá depender do que você considera importante a respeito de família e de filhos. Você pode decidir que um destes lugares pode ser longe de sua cidade ou comunidade, ou até mesmo fora de seu país.

2. Encontre a melhor forma de chegar a estes lugares por diferentes meios — a pé, de carro, transporte público ou viagem internacional — em diferentes horas do dia/noite. Estaja pronta para decidir de outra forma se você tiver que fazê-lo.

3. Assegure-se que você tem a chave ou o fácil acesso a estes lugares sem precisar coordenar com outra pessoa.

4. Planeje que você possa procurar refúgio por um período de tempo mais estendido (pelo menos uma semana). Sempre tenha um estoque de comida e água, algum remédio que você possa precisar, bem como documento de identificação com você. Você deve também ter acesso a uma quantia suficiente de dinheiro ou crédito se você precisar se proteger por um período de tempo mais estendido ou viajar para fora do país de repente.

5. Faça com que os seus contatos de confiança saibam que você não pode ir para casa e que você entrará em contato com eles. Pode não ser seguro para eles ou para você contar onde você está.

6. Você deve planejar poder se mudar para outra localidade caso as ameaças persistam.

INFORMAÇÃO PESSOAL

1. Peça para a sua família e amigos não compartilharem informação pessoal sua sem o seu consentimento. Isto inclui nas redes sociais ou por meio delas, assim como conversas. Se alguém não concorda com esta regra, tire o acesso dessa pessoa à sua informação

pessoal.

2. Alugue uma caixa de correio em algum lugar afastado de sua residência para manter o seu endereço confidencial.

3. Não etiquete suas chaves com informações identificáveis específicas.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

1. Mantenha o seu conjunto de documentos de identificação, médico, escolar e registros políticos em mais de um local seguro que não seja a sua casa, local de trabalho ou onde você desenvolve suas atividades políticas. Você pode decidir ao menos um deles que seja fora do país.

2. Faça o mesmo com os documentos de sua família mais próxima, equipe de trabalho e/ou colegas de grupo em que você atua na sociedade civil.

3. Faça com que um dos seus contatos de confiança saiba onde um conjunto de seus documentos está mantido e se assegure de que eles possuam acesso sem impedimentos. Se você tem um conjunto fora do país, você pode precisar dar a alguém autorização para o acesso em caso de necessidade.

SEUS ARREDORES

1. Você pode considerar ser necessário algum tipo de treinamento de segurança pessoal e ter algum nível de apoio de seguranças treinados disponível a você.

Certifique-se que medidas como iluminação do perímetro, alarmes e câmeras estão em lugares na sua casa, local de trabalho ou escritório político, para prevenir acessos não autorizados.

2. Sempre faça uma checagem de segurança do local de seu evento/compromisso político, feito com antecedência à data. Uma vez que os arredores estejam avaliados, assegure-se de que todas as mudanças feitas sejam para aumentar a sua segurança e a do público em geral.

3. Você pode precisar buscar orientação sobre segurança com profissionais, como a polícia ou companhias do setor privado de segurança.

DESLOCAMENTO

1. Leve alguém de confiança com você quando tiver que executar atividades políticas. Assegure-se de que eles estejam atentos sobre os seus contatos de confiança e lugares seguros.

2. Você e qualquer acompanhante de viagem podem precisar se submeter a um treinamento de segurança.

3. Identifique e use rotas seguras de transporte. Varie as rotas e os tempos que você se desloca. Considere ter um motorista.

4. Faça com que os seus contatos de confiança saibam onde você está indo e onde estará. Assegure-se de verificar com eles intervalos previamente combinados para a duração de sua atividade política até o seu retorno à sua residência ou ponto de encontro.

5. Discuta com os seus contatos de confiança como eles devem reagir se você não tiver chegado no local previamente estabelecido ou fora de alcance pelo período combinado de tempo.

RASTROS DIGITAIS

1. Assegure-se de que o seu telefone celular possui um código de acesso. Acesse o seu laptop com duplo fator de identificação. Mude as suas senhas semanalmente. Não compartilhe códigos de segurança ou senhas.

2. Evite usar conexões de redes públicas de wireless de internet ou de roteadores móveis (outros smartphones) para prevenir rastreamento de sua informação e reduzir o potencial de acesso ilegal.

3. Não deixe os seus dispositivos desatendidos, e se você não os estiver usando, desligue-os.

4. Revise e atualize as configurações de privacidade de seu telefone, computador ou aplicativos semanalmente. Desligue o localizador em aplicativos e em redes sociais. Limpe o histórico de seu navegador diariamente.

5. Se os seus dispositivos são vulneráveis à invasão, confisco ou procura, encripte os arquivos de dispositivo e armazene-os em back-ups também encriptados em lugares separados e seguros. Deixe os seus contatos de segurança saberem onde estão os arquivos. Use aplicativos de conversas encriptadas em suas chamadas telefônicas.

6. Instale um programa de firewall e um antivírus/malware em seu computador e os atualize semanalmente.

7. Peça para a sua família e amigos não compartilharem informação sobre você ou sua localização ou imagens pessoais suas publicamente na Internet ou por meio das redes sociais. Se alguém não está de acordo com esta regra, corte o seu acesso à sua informação pessoal online e pessoalmente.

8. Faça buscas online pelo seu nome periodicamente para garantir que a sua informação pessoal não aparece nas pesquisas sobre você.

9. Faça prints de tela de qualquer comunicação maliciosa ou injuriosa que você tenha recebido por meio de redes sociais ou pela Internet. Revise-as diariamente para verificar se há um padrão de quem as envia. Denuncie qualquer assédio virtual, abuso ou ameaça que você receba para a polícia ou autoridades competentes. Forneça uma cópia para os seus contatos de confiança.

SERVIÇOS DE APOIO

1. Identifique e tome notas dos detalhes sobre qualquer serviço de apoio que possa estar disponível a você. Por exemplo, um abrigo para mulheres, clínicas jurídicas (núcleos) ou líderes influenciadores locais. O melhor recurso que você pode precisar pode se encontrar fora da área onde você reside ou da localização geográfica de sua atividade política, talvez até mesmo fora do país.
2. Assegure-se que os seus acompanhantes de deslocamento ou contatos de confiança tenham os exatos detalhes sobre onde estes serviços estão e quem são os seus contatos nestas organizações.
3. Comunique-se com estes serviços de apoio de tempos em tempos, para que você não seja uma desconhecida caso você precise deles em um

momento de crise.

4. Em caso de que precise, encontre a melhor forma de chegar a estes lugares por diferentes meios — a pé, de carro, transporte público, viagem internacional — em diferentes momentos do dia/noite. Você deve ter acesso a uma quantia suficiente de dinheiro ou de crédito se você precisar se refugiar em um destes serviços por um período mais estendido de tempo, ou viajar para fora do país em cima da hora.

REGISTROS

1. Documente qualquer violência que você presenciar ou experimentar como resultado de sua atividade política. Por exemplo, salve mensagens de voz, mantenha um diário de incidentes, fotografe qualquer evidência de ferimentos físicos. Armazene-os de forma segura e tenha um back-up guardado em local longe da sua casa, local de trabalho ou escritório político.
 2. Relate aos seus contatos de confiança sobre violência e onde encontrar a documentação respectiva. Lembre-se de que, se a documentação é protegida por senha ou encriptada, você precisa garantir o acesso aos seus contatos de confiança.
 3. Disponha uma cópia de seus registros a um advogado ou organização de defesa de direitos humanos, com instruções sobre como eles devem ser utilizados.
 4. Busque outras pessoas que tenham vivenciado situações similares e desenvolva uma rede de apoio dinâmico e de defesa.
1. Discuta o seu plano de segurança com uma pessoa de confiança. Esta pessoa pode ter que ser alguém de fora do país. Assegure-se de que eles saibam o que fazer em caso de emergência. Lembre-se que eles podem precisar tomar outras providências em seu lugar (como buscar os seus filhos, por exemplo) ou ter rápido acesso às chaves e/ou dinheiro e/ou documentos para você.
 2. Garanta que a sua família e amigos não estejam involuntariamente prejudicando o seu plano de segurança — por exemplo, postando sua informação pessoal ou deles mesmos publicamente. Se alguém não estiver de acordo com isto, corte o seu acesso à sua informação pessoal online e pessoalmente.
 3. Ensine e pratique um sinal para que a sua equipe ou família indiquem se você ou eles estão em perigo para ativar o seu plano de emergência — por exemplo, para ir a um local seguro. Mude o sinal a cada semana.
 4. Pense em uma frase ou fato pessoal (por exemplo, a sua canção favorita) que a sua família ou o seu contato de confiança reconheçam que você está usando como uma prova de vida. Lembre as pessoas desta frase ou fato sem que os torne óbvios.
 5. Revise o seu plano de segurança toda semana para se assegurar de que ele está atualizado. Lembre-se de fazer com que os seus contatos de confiança saibam sobre qualquer mudança importante em sua situação e em seu plano de segurança.

O SEU PLANO DE SEGURANÇA

